

俞宗德 俞军 阿多 编著

风味

汤煲菜谱



风味汤煲菜谱

俞宗德 俞 军 阿 多 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 刘公允
封面设计 张秉顺
版式设计 王 莉

风 味 汤 煲 菜 谱

FENGWEI TANGBAO CAIPU

俞宗德 俞 军 阿 多 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂

发 行 新华书店上海发行所

开 本 787×1092 1/32

印 张 9.5

插 页 2

字 数 190 000

版 次 1997 年 12 月第 1 版 · 1997 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-3210-6/TS · 167

定 价 13.50 元



香 肉 煲



绿 叶 花 菇 煲



三丝蕃茄羹



发菜三丝羹



沙锅大头鱼



鱼香茄子煲

18. 火丝酸辣汤	(24)
19. 火腿冬瓜汤	(25)
20. 土豆排骨汤	(26)
21. 三丝汤	(27)
22. 扣三丝	(29)
23. 火腿三片汤	(30)
24. 双冬火腿汤	(32)
25. 木樨汤	(33)
26. 大肠细粉汤	(34)
27. 三鲜酸辣豆腐汤	(35)
28. 辣酱豆腐汤	(37)
29. 咖喱牛肉汤	(38)
30. 羊肉萝卜汤	(39)
31. 发菜三鲜汤	(40)
32. 西湖莼菜汤	(42)
33. 五丝汤	(43)
34. 平菇竹荪汤	(44)
35. 鸡火莼菜汤	(45)
36. 火腿鸡片汤	(47)
37. 蛤蜊鸡块汤	(48)
38. 菠菜猪肝汤	(49)
39. 麻油鸡块汤	(50)
40. 茉莉鸡片汤	(51)
41. 蛤蜊蛋汤	(52)
42. 芙蓉蛋汤	(53)
43. 火腿紫菜蛋汤	(54)

44. 家常蛋汤	(55)
45. 大血汤	(56)
46. 凤足嬉水	(58)
47. 馄饨鸭汤	(59)
48. 火片乳鸽汤	(61)
49. 平菇海带汤	(62)
50. 雪笋鲜汤	(63)

二、羹类

51. 八珍蛇羹	(65)
52. 蹄筋海参羹	(67)
53. 酸辣海参羹	(68)
54. 火腿海参羹	(69)
55. 四鲜海参羹	(71)
56. 鸡丝参羹	(72)
57. 鸡丝鱼翅羹	(73)
58. 鸡虾干贝羹	(75)
59. 蟹粉蹄筋羹	(76)
60. 虾蟹羹	(77)
61. 火片鱼肚羹	(79)
62. 菜香鱼肚羹	(80)
63. 酸辣鱿丝羹	(82)
64. 辣味香螺羹	(83)
65. 蛤蜊黄鱼羹	(85)
66. 风味鳗鱼羹	(86)

67. 蟹味鲜鱼羹	(87)
68. 雪花鱼茸羹	(89)
69. 火丝银鱼羹	(90)
70. 鱼腐羹	(92)
71. 香花鱼茸羹	(93)
72. 什味羹	(94)
73. 烂糊三丝羹	(96)
74. 荠菜肉丝豆腐羹	(97)
75. 三虾豆腐羹	(98)
76. 开洋豆腐羹	(100)
77. 肉丝蛋花豆腐羹	(101)
78. 八宝豆腐羹	(102)
79. 火腿发菜羹	(104)
80. 肉糜猪脑羹	(105)
81. 羊肉羹	(106)
82. 三丝蕃茄羹	(107)
83. 发菜三丝羹	(109)
84. 虾腰木耳羹	(110)
85. 鸡茸蘑菇羹	(111)
86. 兰花鸡丝羹	(112)
87. 鸡茸粟米羹	(114)
88. 素翅羹	(115)
89. 芙蓉银耳羹	(116)
90. 荠菜笋丝羹	(118)

三、沙锅类

- 91. 沙锅鲍鱼 (120)
- 92. 沙锅鳝筒 (122)
- 93. 沙锅蹄筋 (123)
- 94. 沙锅淡菜 (124)
- 95. 沙锅大鱼头 (126)
- 96. 沙锅头尾 (127)
- 97. 蛤蜊鲫鱼沙锅 (128)
- 98. 茄汁河鳗沙锅 (130)
- 99. 鱼什锦沙锅 (131)
- 100. 沙锅糟川 (133)
- 101. 沙锅发菜球 (134)
- 102. 沙锅腌川 (135)
- 103. 沙锅大白蹄 (136)
- 104. 沙锅走油蹄 (138)
- 105. 沙锅蟹粉狮子头 (139)
- 106. 沙锅腌鲜 (140)
- 107. 三鲜沙锅 (142)
- 108. 什锦沙锅 (143)
- 109. 沙锅双档 (146)
- 110. 沙锅牛羊肉丸 (147)
- 111. 羊肉沙锅 (148)
- 112. 沙锅绍兴鸡 (150)

113. 沙锅油豆腐鸡	(151)
114. 沙锅虫草火鸭	(152)
115. 魔芋鸭块沙锅	(154)
116. 沙锅子母鸽	(155)
117. 沙锅火雀	(156)
118. 沙锅七丁豆腐	(158)
119. 沙锅豆腐	(159)
120. 红油素什锦沙锅	(161)

四、火锅类

121. 涮羊肉	(165)
122. 鱿鱼火锅	(167)
123. 鳝筒火锅	(169)
124. 海味火锅	(170)
125. 家常四生火锅	(172)
126. 白肉火锅	(174)
127. 菊花火锅	(175)
128. 四生片梅花火锅	(178)
129. 咖喱火锅	(180)
130. 毛肚火锅	(182)
131. 奶汤鸡丝火锅	(183)
132. 香肉火锅	(185)
133. 野味火锅	(187)
134. 四喜火锅	(189)
135. 火片龟肉火锅	(191)

- 136. 一品锅 (193)
- 137. 火鱼火锅 (195)
- 138. 三鲜火锅 (196)
- 139. 什锦暖锅 (198)
- 140. 萝卜肉火锅 (200)
- 141. 腌余暖锅 (202)
- 142. 梅兰竹菊火锅 (203)
- 143. 牛尾火锅 (205)
- 144. 羊肉鳗鱼火锅 (207)
- 145. 荤素暖锅 (209)
- 146. 八宝豆腐火锅 (210)
- 147. 三鲜冻豆腐火锅 (212)
- 148. 豆腐火锅 (214)
- 149. 鸡兔火锅 (216)
- 150. 鸳鸯火锅 (218)

五、煲类

- 151. 蹄筋鱼翅煲 (221)
- 152. 鸡火海参煲 (223)
- 153. 恭喜发财煲 (224)
- 154. 五彩蛇丝煲 (225)
- 155. 蟹粉鱼肚煲 (227)
- 156. 八珍蟹粉煲 (228)
- 157. 蛏蚌粉丝煲 (229)
- 158. 蛤蜊黄鱼煲 (231)

159. 鱼香鱿鱼煲	(232)
160. 鱿鱼腐皮煲	(233)
161. 淡菜蹄筋煲	(235)
162. 鸳鸯戏水煲	(236)
163. 辣香鱼块煲	(238)
164. 虾仁夜开花煲	(239)
165. 火片鱼肚煲	(240)
166. 茄汁火鳗煲	(241)
167. 鲜莼鱼片煲	(243)
168. 竹荪鱼球煲	(244)
169. 八珍豆腐煲	(245)
170. 三丝腐竹煲	(247)
171. 竹筒烟花煲	(249)
172. 双鲜鸡片煲	(250)
173. 蟹粉虎头煲	(252)
174. 糟鱼肉球煲	(253)
175. 金丝龙凤煲	(255)
176. 香芋排骨煲	(256)
177. 黑枣猪手煲	(258)
178. 辣香三丝煲	(259)
179. 火蒙竹荪煲	(260)
180. 双冬猪肝煲	(261)
181. 枝竹双肝煲	(262)
182. 酸辣大肠煲	(264)
183. 双枣牛肉煲	(265)
184. 枸杞牛鞭煲	(266)

185. 火蒙牛筋煲	(267)
186. 香肉煲	(268)
187. 干鱼双片煲	(270)
188. 荤素腐皮煲	(271)
189. 鸡茸鱼丁煲	(273)
190. 金腿川鸡煲	(274)
191. 火香凤爪煲	(276)
192. 竹荪鸡皮煲	(277)
193. 芋艿鸭肉煲	(278)
194. 葱油三鲜煲	(279)
195. 竹荪粉丝煲	(280)
196. 绿叶花菇煲	(282)
197. 素辣什味煲	(283)
198. 兰花春笋煲	(284)
199. 双冬面筋煲	(286)
200. 鱼香茄子煲	(287)

一、汤类

“汤”，是一种经过烹制加工后，汁水特别多的一种菜肴。

汤的特点是汤汁多，不勾芡，主料也不挂糊，原汤原菜，连汤带菜。常见的汤菜品种有下列四种：

(1) 红浓汤 要求上色入味，红中泛白，汤汁鲜热，肥浓醇厚。

(2) 乳白汤 汤色白浓，汤汁均匀，要求选料嫩鲜，吃口鲜肥。

(3) 白汤 又可分为头汤、二汤和混合汤三种。凡是用这种方法烹制的汤菜，要求汤浓鲜白，它既不需加入较多焖油烧，也不需将汤吊清。

(4) 清汤 要求味鲜和醇，汤面不留黑点，汤汁纯清，越清越好。

1. 参杞甲鱼汤

主料

甲鱼 600 克，枸杞 30 克，西洋参 5 克。

辅料

火腿 25 克，水发木耳 10 克。

调料

鸡汤 500 克，葱 15 克，姜 10 克，精盐 10 克，味精 5 克，绍

酒 50 克。

原料加工方法

(1) 先将活甲鱼腹面朝上，用手揪住腹面，用刀斩断颈骨，放净血水。然后，放在钵内，加入沸水烫 2 分钟~3 分钟，用小刀轻轻刮去背壳和裙边上的黑膜，剥去脚上的白衣，放入清水中洗干净，用刀把肚壳划成十字刀口，取出内脏，斩掉脚趾和尾，再用清水内外洗干净后，斩成 8 块，放在盘中，待用。

(2) 枸杞放在碗中，用沸水浸泡涨发后，待用。

(3) 西洋参放在碗中，用沸水浸泡片刻，待用。

(4) 水发木耳洗干净，去除杂质，放在盘中，待用。

(5) 火腿洗净油污，切成薄片，放在盘中，待用。

(6) 葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

(7) 姜去皮，拍松，放在盘中，待用。

烹调方法

(1) 将甲鱼块放入沙锅中(腹面朝下)，加入鸡汤、适量清水、葱结和姜块，盖上锅盖，置于旺火上，烧沸。揭盖，再加入枸杞(连原汁)、西洋参(连原汁)、火腿片、木耳和精盐，盖上锅盖，改用小火炖煮 1 小时。

(2) 揭盖，烹入绍酒，加入味精，继续烧滚至酥透，再装入汤碗，即可上席。

色彩

汤汁纯清，色彩素雅。

特点

肥浓糯软，鲜美爽口，营养丰富，能增强免疫功能，是宴会上的高档汤菜。

2. 桂花糖鱼骨

主料

鲨鱼干唇骨 30 克，糖桂花 3 克。

调料

冰糖 200 克。

原料加工方法

(1) 用一干净汤锅，要求锅内无油腻和盐质，加入清水 2 000 克（水要多些），放入鲨鱼干唇骨，用小火煮 1 小时～1.5 小时，待唇骨涨发（比干制品约涨大 1 倍左右）后，用漏勺捞出，切成 1 厘米见方的小块。倒去原汤锅内的水，换上清水，倒入小块唇骨，盖上锅盖，用小火煮 1 小时左右，这时唇骨会变得更软（但要逐块检查，发现有硬质的唇骨，要继续烧软）。然后，取出，放入清水桶里漂洗干净（约需 1 小时），见唇骨的干制品约涨大 10 倍左右，即可捞起，放在汤碗里，待用。

(2) 将冰糖放在汤碗里，加沸水（750 克），待用。

烹调方法

(1) 将唇骨和冰糖水上笼，蒸约 20 分钟左右，取出，滗去唇骨碗里的水分。

(2) 取用 10 只小汤碗，将唇骨等分成 10 份，装入小汤碗内。

(3) 将已溶化了的冰糖水，平均装入盛有唇骨的 10 只小汤碗内。

(4) 在每只小汤碗内，撒上糖桂花后，即可上席。

色彩

洁白透明，黄花飘浮，十分醒目。